

Vivre l'absence au temps du Covid

DEUIL Contrainte de se réinventer face à la pandémie, l'Association Vivre Son Deuil Suisse continue d'accompagner les personnes face à la disparition d'un proche. Les contraintes de la première vague, au printemps, ont été extrêmement difficiles pour les endeuillés.

AVENCHES

A ce jour, la pandémie de Covid-19 a fait près de 2 millions de morts dans le monde, dont plus de 7500 en Suisse. Les comptes rendus qui s'égrènent tristement au fil des jours, on s'y est habitué. Mais derrière les chiffres, il y a des personnes. C'est le père, la grand-mère ou encore l'ami qui a été emporté. Et des proches, qui devront vivre avec cette absence. «Notre ligne d'écoute par téléphone a reçu plus d'appels que d'habitude, avec des situations assez dramatiques», relève Pascale Vernez, du comité de l'Association Vivre Son Deuil Suisse.

Cette structure active en Suisse romande, et qui a son siège à Avenches, se donne pour objectif d'offrir une aide aux personnes en deuil et d'informer sur ces moments de vie particulièrement éprouvants. C'est surtout lors de la première vague de la pandémie que la ligne a été très sollicitée. «La situation sanitaire complique les choses à tous points de vue sur le plan humain», souligne Pascale Vernez, qui rappelle qu'il n'y a pas que le Covid-19 qui tue.

Avec les contraintes de ce printemps, les gens n'ont pas pu accompagner leurs proches en fin de vie, et n'ont pu voir le corps ni faire de cérémonie selon leurs souhaits. Autant d'étapes impor-



L'Avenchoise Pascale Vernez s'implique dans l'Association Vivre Son Deuil Suisse depuis une dizaine d'années.

PHOTO DR

tautes lors d'un deuil. «Ne pas voir le corps peut rendre le deuil plus difficile, explique Pascale Vernez. Un peu comme lors d'une disparition en montagne.» C'est que le deuil passe par le ressenti. Il implique le corps (lire ci-contre). Coprésidente de l'association et responsable des lignes d'écoute, Isabel Perrin-Mathez n'hésite pas à parler de «deuil saboté» durant la première vague.

«Certains endeuillés sont restés en suspens pendant des mois», relève la thérapeute, évoquant le cas d'une personne avec des cendres dans une urne à la maison. «Elle ne savait pas quoi en faire», raconte-t-elle. «Ce n'est pas une critique, car nous avons tous été pris de court ce printemps, poursuit-elle, mais au final nous avons des personnes qui sont mortes de chagrin, parce

qu'isolées» Formés dans les domaines du deuil et de la fin de vie, les deux membres du comité constatent que la situation s'est un peu améliorée. «Il est à nouveau possible de voir les personnes, de voir les corps et d'effectuer des cérémonies, note Pascale Vernez, mais cela reste compliqué.»

Jeunes aussi touchés par le deuil

Créée en 1998 par Rosette Poletti, cette association bénévole doit comme d'autres se réinventer au gré des mesures sanitaires. Plusieurs des activités qu'elle propose se retrouvent en pause. Telles que les journées rando-deuil qu'elle voulait lancer et qui attendront. Quant aux cérémonies du souvenir, organisées chaque année avant les fêtes, elles n'ont pas eu lieu.

«C'était un immense regret, surtout cette année parce que le besoin était là», souligne Pascale Vernez. Via son site internet, l'association propose tout de même un temps de souvenir, avec lectures de textes et musiques. Parmi les autres rendez-vous appréciés, les cafés-deuil sont aussi à l'arrêt. Une rencontre s'est tenue entre les deux vagues. «Elle a eu du succès. Une bonne partie des participants étaient là à cause du Covid-19.» Pascale Vernez rappelle qu'il n'y a pas d'âge pour vivre un deuil. «Lors du dernier

«Chaque personne vit le deuil à sa manière»

La colère, la culpabilité, la tristesse, mais aussi des éclats de bonheur qui surgissent parfois à travers la grisaille. Tout s'entremêle lors d'un deuil. «Une personne peut passer par tout un panel d'émotions en une seule journée», relève Isabel Perrin-Mathez, coprésidente de l'Association Vivre Son Deuil Suisse, responsable des lignes d'écoute. Aujourd'hui, on en est revenu de ces fameuses étapes du deuil, explique-t-elle. La stupeur, le marchandage, etc. Ces moments ne seraient en fait pas si distincts. «Il faut garder à l'esprit qu'un deuil est un processus unique. Chaque personne le vit à sa manière, selon son vécu et ses ressources», souligne la thérapeute. S'il s'agit d'un chemin propre à chacun, elle observe tout de même qu'il faut généralement compter entre sept et douze mois, parfois plus, pour intégrer le fait

que le défunt est réellement décédé. Avant, on le sait dans sa tête, mais pas dans tout son être. Isabel Perrin-Mathez, qui a elle-même perdu un fils, se souvient par exemple que, pendant des mois, dès qu'on sonnait à sa porte elle imaginait qu'on venait lui apprendre que son enfant allait revenir. Elle encourage les personnes traversant de tels moments à «prendre soin d'eux» et oser vivre leur deuil à leur manière. «S'autoriser à ressentir ce qu'on ressent, pleurer ce qu'on doit pleurer, c'est fondamental.» Pour Pascale Vernez, sa collègue au comité de l'association, il est aussi important d'éviter le repli sur soi. «Ne pas hésiter à demander de l'aide, à chercher une oreille attentive.» De la part de l'entourage, elle souligne l'importance des gestes de réconfort, pour nourrir ces liens essentiels à l'être humain.

PK

café-deuil, il y avait des jeunes de 25 ans. Le participant le plus âgé avait 50 ans.»

Pour toucher davantage les jeunes, l'association a renouvelé le graphisme de son site internet. Et propose aussi des ateliers afin d'explorer le deuil avec des activités permettant l'expression des émotions. «Il est important d'intégrer les enfants dans le proces-

sus de deuil. Ceux-ci dramatisent souvent moins la mort que les adultes», signale encore Pascale Vernez.

■ PIERRE KÖSTINGER

☑ Ligne d'écoute pour personne ayant perdu un proche (079 412 39 63). Infos: www.vivresondeuil-suisse.ch